

# 网课时期 何以解忧

茂树荫蔚，芳草被堤，春天来了，多姿多彩。

然而，在这特殊时期，我们能宅则宅，生活单调。

从1月23日武汉封城算起，至3月18日，50多天，家长和孩子有了很长的相处时间。

数据显示，我们拥有全世界比率最高的双职工家庭，达2700万户，我国3到18岁的在校生人数约2.3亿。时下，孩子们只能端坐家中，上起最长“寒假”里的网课。

不少人蓦然发现，因为上网课，家庭关系变差了，亲子代沟和矛盾也在进一步“激化”……

哭闹争吵、暴跳如雷、狠话威胁等对抗行为，很多家庭亲子间已悄然上演。  
“2月2日开通网络咨询、3月2日开通电话心理咨询，两周前已有400多宗亲子关系相关的咨询。近两周，关于在家上课激发的亲子矛盾更多了起来。”3月17日，广州市未成年人心理援助中心咨询师对新快报记者说。

而所有年龄段的孩子中，青春期无疑是家长最为担忧的时刻。

青少年人群因身心发育阶段特点，对外界事物信息更为敏感，加之各大中小学推迟开学，还可能存在疫情期间对教学方式、学习方式不适应，以及对升学求职影响所致的情绪问题；疫情期间亲子关系紧张与家庭矛盾所致的情绪问题……3月16日，广东省新冠肺炎防控指挥办疫情防控组印发《应对新冠肺炎疫情心理疏导专家共识》，特别如是提到。

是啊，上网课不积极、不交作业、晚睡晚起、打游戏……给生活“加料”的通常都是些芝麻小事，长时间的朝夕相处，平时一些关系细节的处理被格外放大，而一个偶然注定另一个偶然，隔阂、矛盾、悲剧通常也就在平常的小事间产生。

在这段特殊时期内，您与青春期孩子的宅家时光是“温馨”还是“火药味十足”？青春期孩子他们到底在想什么？在这个特殊时期，怎样和青春期孩子们相处？

也许每个家庭有不同的相处模式，都在与这些“小大人”做智力对决、价值拔河。

想不到的是，广州市未成年人心理援助中心心理专家接受新快记者采访时表示，时下突出的亲子冲突，大多是由家长引起的！

接受新快记者采访的中山大学附属第三医院精神科副主任医师、情感障碍专科副主任甘照宇认为，现下相处时间更多，父母可以在生活中有意识地引导孩子，而不是处处讲家长权威，用指责、命令的语气。特别是处于青春期的孩子，要小心翼翼保护孩子的自尊。

■新快报记者  
黎秋玲



■疫情期间，网课成了学生们获取知识的重要途径。图为广州某学校老师为同学们上网课。  
(图文无关)新快报记者 龚吉林/摄